

۶- به هیچ عنوان سعی در باز کردن دهان کودک نشود ولی در صورت امکان یک شی پلاستیکی نرم در بین دندانها قرار گیرد تا از گاز گرفتگی زبان جلوگیری شود.

۷- بعضی از والدین هنگام تشنج به خصوص در همراهی با تب سعی می کنند او را پاشویه کنند یا زیر آب سرد بگیرند. به یاد داشته باشید هیچ کدام از این روشها موثر نیستند. بعد از توقف تشنج اگر کودک تب داشته باشد، می توانید از شیاف استامینوفن استفاده کنید.

۸- با استفاده از شیاف استامینوفن و کم کردن پوشش کودک درجه حرارت کودک را کنترل کنید. در صورت لزوم می توان از تن شویه با آب ولرم نیز استفاده کرد که در این مورد پنپه یا پارچه ای نیم آغشته به آب ولرم را به مدت یک ساعت در نواحی دور گردن و زیر بغل و کشاله ران کشیده تا درجه حرارت کودک به حد طبیعی برسد.

۹- کودکان مبتلا به حملات تشنج بدون تب (صرع) باید همواره مراقبت شوند بدون آنکه فعالیت جسمی آنها محدود شود. در زمان انجام کارهای حساس مثل شنا یا استحمام حتماً از نزدیک مراقب کودک تان باشید. اگر کودک تان تمایل به بالا رفتن از بلندی ها، درخت یا وسایل بازی دارد نزد کودک تان بماند.

۱۰- پس از تشخیص از بیمارستان اگر دارویی برای کودک تان تجویز شده است به منظور پیشگیری از تکرار تشنج آن را همیشه و به موقع مصرف کنید. فراموش نکنید داروی کودک را در مهمانی یا مسافرت به همراه داشته باشید. هرگز نباید سر خود مقدار داروها را کاهش یا افزایش داد. طول درمان دارویی معمولاً از شروع تا ۲ سال بعد از آخرین تشنج و بر اساس معاینه پزشکی می باشد.

۱۱- کودکان مستعد تشنج ممکن است با یک تب خفیف، فشار روحی، خستگی یا مصرف بعضی داروها (مثل تنوفیلین) دچار تشنج شوند حتماً کودک تان را از این نظر محافظت کنید.

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات

عضو انجمن نورولوژی آمریکا

نوار عصب و عضله، نوار مغز

سونوگرافی داپلر عروق مغز

پتانسیل های تحریکی عصب بینایی

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات


پیشگیری و درمان تشنج



آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف، نرسیده

به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۸۸۰۹۷۱۵۵

 drmoshfeqh_neurologyclinic  09307222127

پیشگیری و درمان تشنج

در بسیاری از بیماران، پرهیز کردن از بعضی عوامل، باعث کاهش تعداد تشنجهای خواهد شد. چهار علت شایع که می‌توانند باعث شروع و یا بدتر شدن حملات در بسیاری از افراد شوند عبارتند از: کم خوابی / استرس و فشارهای عصبی / تب

حساسیت به نور

نورهایی که در هر ثانیه ۵ تا ۳۰ بار چشمک می‌زنند و نور تلویزیون و بازیهای ویدیویی (هر دوی آنها دارای نورهای چشمک‌زن می‌باشند) رخ می‌دهد. با اینحال، کودکان در بریتانیا (انگلستان) مقدار زیادی از وقت خود را صرف مشاهده تلویزیون و بازیهای کامپیوتری می‌کنند و در نتیجه هرگونه تشنجی که در این موقع برای آنها رخ دهد ممکن است کاملاً اتفاقی و تصادفی باشد. سایر چیزهایی که بطور شایعی باعث بروز حمله می‌شوند عبارتند از:

انعکاس نور خورشید پر روی آب

عبور کردن از محدوده‌ای از درختها که نور خورشید از بالای شاخه‌های آنها به ما برخورد می‌کند.

استفاده از عینک آفتابی و مصرف مرتب قرصهای ضد صرع، تمام آن چیزهایی است که برای پیشگیری از تشنجهای لازم می‌باشد.

اقدامات احتیاطی که در اینجا گفته می‌شود می‌تواند برای کسانی که دارو مصرف نمی‌کنند اما در مقابل تلویزیون دچار حمله می‌شوند مفید باشد.

- دیدن تلویزیون در اتاقی با نور خوب و مناسب

- مشاهده تلویزیون از یک زاویه

- فاصله داشتن با تلویزیون حداقل به میزان دو و نیم متر

- عوض کردن کانالهای تلویزیونی با استفاده از کنترل از راه دور (بدون اینکه به تلویزیون نزدیک شوید)

فیلمهایی که در سینما دیده می‌شوند به ندرت باعث تشنج می‌شود و معمولاً مانیتورهای کامپیوترها دارای فرکانس زیاد هستند که از بروز تشنج جلوگیری می‌کند.

تغذیه و رژیم غذایی

جهت پیشگیری از وقوع حملات صرع، مصرف گروهی از ریز مغذی‌ها شامل ویتامینها و مواد معدنی توصیه می‌شود. رژیم غذایی افراد باید حاوی مقادیر توصیه شده ویتامین‌هایی چون فولیک اسید (در سبزیجات و میوه‌جات خام یا اندکی پخته شده)، ویتامین ب۱۲ (در مواد غذایی حیوانی یا لبنی)، ویتامین کا (در سبزیجات برگ سبز و نان) و ویتامین دی (در گوشت و روغن ماهی، شیر غنی شده و ساخته شده در پوست در پاسخ به نور خورشید) باشد. مصرف مواد معدنی چون کلسیم و منیزیم (بیشتر در محصولات لبنی) و سدیم در بهبود و کاهش حملات موثر شناخته شده‌اند.

رژیم غذایی ارتباط مستقیمی با بیماری صرع ندارد ولی بیماران صرعی باید رژیم غذایی روزانه خود را به صورت منظم دریافت نمایند. ثابت شده است دریافت نامنظم غذا در طول شبانه روز سبب افزایش تعداد حملات صرع می‌گردد. بالا یا پایین بودن قند خون تنها در موارد حاد سبب حملات تشنجی می‌شود. بیماران صرعی باید تلاش نمایند تا سطح قند خون آنها ثابت و متناسب باشد. قندهای ساده کافئین (قهوه) و نوشیدنی‌های الکلی سبب نوسان قند خون و احتمالاً حملات صرع می‌گردند (بعلاوه مصرف الکل به صورت مداوم یا در مقادیر زیاد به سبب تداخل در جذب داروهای ضد صرع، سبب تحریک حملات می‌شود. مصرف نان کندم کامل یا فیبر بالا یا نان سیوس دار به کنترل قند خون کمک می‌نماید.

توصیه‌های حین بروز حملات تشنج در بزرگسالان

۱- آرام باشید.

۲- بیمار را محدود نکنید.

۳- در حین حمله، مریض را از نقاط خطرناک دور کنید و به آرامی شانه‌ها و سر او را بپذیرید تا دامنه حرکت وی کم شود و به سر وی آسیب نرسد.

۴- در اثر تکانهای شدید ممکن است مریض دچار ضربه مغزی شود و بهتر است زیر سر وی جسم نرمی مثل بالش و غیره بگذارید.

۵- اجسام سخت، داغ و تیز را از محیط خارج سازید تا از صدمه رسیدن به بیمار جلوگیری شود.

۶- اگر دهان بیمار بسته بود سعی در باز کردن آن نکنید، ولی اگر دهان بیمار باز بود جسم نرمی مانند دستمال پارچه‌ای یا گاز استریل را بین دندانهای

بیمار قرار دهید تا از گاز گرفتن احتمالی زبانش جلوگیری شود. در ضمن اینکار باید توجه داشته باشید که زبان مریض به عقب نیفتاده و راههای هوایی را مسدود نکند.

۷- اگر تنفس بیمار طی تشنج به طور موقت متوقف می‌شود نگران نشوید.

۸- در حین تشنج مراقب باشید تا بیمار به خود آسیب نرساند.

۹- پس از تشنج، بیمار را به پهلو بخوابانید و از عدم انسداد راه هوایی اطمینان حاصل کنید و مطمئن شوید که بیمار به طور مناسب نفس می‌کشد.

۱۰- اگر تنفس بیمار پس از تشنج، آغاز نشده باشد، تنفس مصنوعی را شروع نمایید.

۱۱- بسیاری از بیماران پس از تشنج گیج هستند ممکن است حالت ته‌جمی، ستیزه‌جویانه و مضطرب پیدا کنند. در این هنگام، بیمار به محیط آرام نیازمند است. این گیجی پس از تشنج ممکن است ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول بکشد، طی این زمان بیمار را ترک نکنید.

۱۲- بعد از رفع حمله به بیمار استراحت داده و همچنین مایعات شیرین به او بخورانید.

توصیه‌های حین بروز حملات تشنج در کودکان

۱- خون‌سردی خود را حفظ کنید.

۲- به هنگام تشنج کودک از در آغوش گرفتن او خودداری کنید. کودک را به پهلو خوابانیده و چنانچه در دهان او ماده غذایی و یا ترشعی وجود دارد به آهستگی خارج نمایید. در زمان تشنج هیچ ماده خوراکی یا آب را وارد دهان کودک نکنید از ضربه زدن یا تکان دادن کودک برای متوقف کردن تشنج خودداری کنید.

۳- از وارد کردن دست یا هر ماده خارجی دیگر به زور در دهان کودک به جهت ترس از خفگی و قفل شدن فک کودک خودداری کنید، چرا که تجربه نشان داده که امکان خفگی در هنگام تب و تشنج در کودکان وجود ندارد.

۴- از پوشیدن آب به صورت و یا تحریک وی خودداری شود. آرامش به کار بپذیرد.

۵- در صورتی که قبلاً پزشک برای کودک تان دارویی به منظور استفاده در هنگام تشنج (البته فقط به صورت مقعدی) تجویز کرده آن را با آرامش به کار بپذیرد.